



2人分

2月3回

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
かわい あすか  
河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校  
卒業、調理師免許取得。生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	本格 桃豚の台湾風チンジャオロース	1セット			全量
	絹厚揚げ	4個			全量
	まるやかキムチ	1/4パック	1/4パック		1/2パック
	玉ねぎ天			5枚	全量
	田楽みそおでん			1パック	全量
青果	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	大根	1/6本		1/3本	1/2本
	カラーピーマン		1/2袋		1/2袋
	なす		2本	1本	全量
常温	チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)		1セット		全量

## ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・塩 ・砂糖  
・酒 ・酢 ・かつお節(お好み) ・からし(お好み)

## ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、  
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の  
レシピを  
評価してね!



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## メイン 本格 桃豚の台湾風チンジャオロース

約15分

サブ1 パリふわ焼き厚揚げ  
おろしにらだれがけ

15分

サブ2 キムチ

1分

① サブ1はトースターでじっくり焼くことで、パリッとした食感が楽しめますよ。



1日目

523kcal  
(1人分)

## 『本格 桃豚の台湾風チンジャオロース』

### 材料

- 本格 桃豚の台湾風チンジャオロース ……1セット
- ・ ごま油 ……大さじ1

### 作り方

- ① 包材通りに調理する。

## 『パリふわ焼き厚揚げ おろしにらだれがけ』

### 材料

- 絹厚揚げ ……4個
- にら ……1/3袋
- 大根 ……1/6本

A

- ・ しょうゆ ……大さじ2
- ・ 酢 ……小さじ2
- ・ 砂糖 ……小さじ1

### 作り方

- ① にらは長さを8mmに切る。耐熱容器にA、にらを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② 大根はすりおろして水気をしぼる。絹厚揚げは1個ずつ半分に切る。
- ③ アルミホイルの上に絹厚揚げを並べ、トースターで7分焼く。皿に盛り付け、大根おろしをのせて①をかけていただく。

## 『キムチ』

### 材料

- まろやかキムチ ……1/4パック

### 作り方

- ① キムチは器に盛り付ける。

明日の下準備 >>> むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **カラフルえびチヂミ**

19分

サブ **なすのナムルとキムチ**

8分

！メインは辛いのが苦手な方は、添付の赤唐辛子を抜いてもOK！



2日目  
714kcal  
(1人分)

メイン **大根と鶏肉の煮物**

19分

サブ **焼なすとこんにゃくの田楽**

9分

！メインは火をとめてから10分ほど置くと、味が染みてさらにおいしくなります。



3日目  
531kcal  
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『カラフルえびチヂミ』

- 材料
- チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)…1セット
  - 前日解凍 むきえび…1袋
  - にら…2/3袋
  - カラーピーマン…1/2袋
  - 水…200ml
  - 卵…1個
  - サラダ油…大さじ2
  - ごま油…大さじ2

- 作り方
- ①にらは長さを4cmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとる。
  - ②ボウルに水、チヂミセットのチヂミ粉、卵を割り入れて混ぜる。①、お好みでチヂミセット添付の赤唐辛子を加えて混ぜ合わせる。
  - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/2量を入れて包材通りに焼き、ごま油(大さじ1)をまわしかける。残りも同様に調理する。
  - ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。チヂミセット添付のたれにつけていただく。

『なすのナムルとキムチ』

- 材料
- なす…2本
  - まろやかキムチ…1/4パック
  - ごま油…大さじ1
- A
- ごま…小さじ2
  - 塩…小さじ1/4

- 作り方
- ①なすは長さを半分に切り、縦に6等分に切る。
  - ②耐熱容器に①、ごま油を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。Aを加えて和え、キムチと一緒に器に盛り付ける。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『大根と鶏肉の煮物』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…200g
  - 大根…1/3本
  - 玉ねぎ天…5枚
  - 水…大さじ1
  - サラダ油…小さじ2
  - からし…お好み
- A
- 水…200ml
  - しょうゆ…大さじ2
  - みりん…大さじ2
  - 酒…大さじ2

- 作り方
- ①大根は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
  - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を並べて片面2分ずつ焼く。A、①、玉ねぎ天を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま8分煮込む。器に盛り付け、お好みでからしを添えていただく。

『焼なすとこんにゃくの田楽』

- 材料
- なす…1本
  - 田楽みそおでん…1パック
  - サラダ油…小さじ2
  - 水…適量
  - しょうゆ…適量
  - かつお節…お好み

- 作り方
- ①なすは幅1cmの輪切りにする。
  - ②田楽みそおでんは包材通りにゆでて皿に盛り付ける。
  - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて片面2分ずつ焼く。②の皿に盛り付け、しょうゆをかけてお好みでかつお節をかける。